neuvokas perhe

نان سبوس دار و یا نان سیاه،

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

صبحانه سالم، انتخاب بهتر است.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

هر روز اینها را میل نمایید:

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

منابع پروتیین خوب (هر روز یکی از اینها میل نماید):

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

آجیل ها مفید اند ولی خوردن بذرها در هنگام بارداری پشنهاد نمیکنند.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

کاربوهیدارت های خوب.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

در هنگام تشنگی بهترین نشویدنی آب است.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

در طول بارداری مشروبات نه باید استفاده کرد.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

در هنگام بارداری نیاز به اسید فولیک دارید.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

دوبار در روز، صبح و شب دندان های تان را مسواک بزنید.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää